Avesta IWC
www.innerwheel.se

November 2026 Månadsbrev nr 4 2026/2027

President Annika Ahlqvist
Sekreterare Annika Bertilsson

Nästa möte

Vi träffas i **SPF lokalen** i Avesta **tisdag den 8 december.** Då får vi avnjuta ett litet julbord som Ser Ej levererar till en kostnad av 295 kr/person samt att vi får dela på lokalhyran på 400 kr.
Vi vill gärna att alla anmäler sig till julbordet – helst på en gång men allra senast den 6 december vill Gunilla ha besked. Anmälan gör du på e-post **gunilla.m.nord@gmail.com** eller telefon/sms **070 277 35 21.**

Vi ber Anita Carlsson, AnnCharlotte Ekberg och AnnKatrin Forsling att ta med sig vinster till vårt lotteri.

Föregående möte

Mia Nejdenmark och Daniella Ålberg från Livsriktigt berättade om sin verksamhet. Mia startade företaget 2020 – hon drev eget företag som dagmamma och fick problem med sin fot – hon sökte inom vanliga sjukvården men ingen behandling fick effekt och till slut hade hon svårt att gå på foten – då fick hon höra om laser och djupvågsbehandling – hon hade inget att förlora utan testade detta och foten blev bra. Hon utbildade sig inom området och startade sedan företaget. Samma gällde för Daniella – hennes son hade problem att äta – det blev väldigt ensidig kost – vilket inte blev bättre över tid och Mia och Daniella kände varandra eftersom även Daniella jobbar inom barnomsorgen. De hade provat allt tidigare och tänkte att det var värt ett försök – även här blev resultaten positiva och även Daniella har utbildat sig inom området och har varit med i verksamheten sedan 2024. Själva behandlingen handlar om att framförallt behandla bindväven i kroppen – bindväven har kontakt med varenda cell och den ska för att fungera bra vara som gelé och glida med i rörelser men med åren eller skador så blir den lite mer som gröt eller rent av betongliknande och fungerar då inte bra alls – det är här laserbehandling och djupvågsbehandlingen kommer in. Man behandlar alltid hela kroppen – det är inte säkert att det ställe där symptomen sitter är roten till problemen. Behandlingen hjälper på det mesta så som svårläkta sår, mag-och tarm problem, muskler och nerver. Även idrottare kommer för behandling i syfte att öka sin prestation. De har även utbildat sig i hypnosterapi – en slags vakenhypnos med djup avslappning i syfte att förändra destruktiva vanor, minska stress och ångest, stödja smärthantering. Allt detta i kombination tillsammans med goda vanor gör att behandlingen fungerar. Mia och Daniella brinner verkligen för att människor ska få må bättre – att det finns hjälp att få.
De som ville fick prova på både laser och djupvågsbehandling – vi fick även smaka vitamindryck som de också säljer. Det var mycket intressant vi fick lära oss – jag lägger en länk om det är någon som vill läsa mer.
VERKTYG | LIVSRIKTIG

Avesta IWC
www.innerwheel.se

IW frågor

Då Annika är i Spanien så var det AnnKatrin som höll i mötet. Hon berättade att hon avvaktar med motionerna för convention då det kommer att komma ändringar till jul – hon går igenom och besvarar när hon fått allt komplett.
Positivt att höra är att distriktet har fått en betydligt bättre ekonomi, dels pga att man beslutade att dra ner på ersättning för milkostnad från 25kr till 15kr/mil men största skillnaden är att man träffas fysiskt endast en gång/år och istället har teamsmöten vilket fungerar utmärkt. Den 23 november kommer ett teamsmöte hållas i distriket.
Rådsmöte hölls den 14-15 november. AnnKatrin har lyft frågan om SIWR kommer att höja sin avgift – Distrikten behöver god tid på sig att få reda på detta.
Orange Day den 25 november arrangeras i kommunen med ett fackeltåg från blå huset – den som vill hänga på – skriv ett sms eller mail till AnnKatrin, så kan man fika tillsammans.
Ekonomi – vi har för närvarande 14 833.57 kr i kassan meddelar Ann-Sofi
AnnKatrin vill att vi redan nu börjar fundera på ny styrelse för nästa år – den ska ju vara spikad i februari.

Kyrkan har lyft fram att vi är för få personer nu på våra möten för att det ska bära sig för dem att ha personal på kvällstid. Vi diskuterade ju olika alternativ på föregående möte

- Vi har frågat dem om hur många betalande vi måste vara för att kunna fortsätta i församlingshemmet som nu – så får vi slå ut den kostnaden på de som kommer på mötet
- SPF lokalen finns tillgänglig och AnnSofi har bokat in våra tisdagar preliminärt – vi har frågat Ser Ej om han vill leverera mat som tidigare och vi väntar på en prisuppgift från honom – detta betyder att vi antigen kan hyra lokalen för 400 kr / gång och ta hand om städning själva eller att köpa med städning för en lite högre summa
- Klosterskolan är inte ett alternativ då de skulle ha 4000kr/gång i lokalhyra

Kommande program för våren diskuterades och det finns många förslag

- Framtidsfullmakt – hur fungerar detta – **Ingrid Holmberg** lovade kontakta Länsförsäkringar bank om de kan komma och informera
- Lars Östlund – föredrag om Ellen Blom – Lars är upptagen på tisdagar så vi bad **Anita Carlsson** att kontakta honom och fråga om vi kan ta en annan veckodag istället tillfälligt
- **AnnKatrin** kontaktar Linda för ett föredrag om blommor som passar bra till våren
- Vårutflykt till Norberg och Anneli Jöesaar – **Petra Sahlin** kontaktar Anneli
- Föredrag om AI vore intressant – finns det någon i gruppen som har förslag på någon som kan hålla i det?
- Vi ska inte glömma bort ev utflykt Stockholm och Lars Lerin – kommer ni på fler förslag ta upp dem på mötet så fyller vi på vår idébank.

Vid anteckningarna
Annika Bertilsson